

Verena Wagner

Illustrationen von Celina Sarah Friedrichs

*Familienbande  
im Jahreskreis*

Mitmachbuch mit Ausmalbildern zu den 4 Jahreszeiten



 lebensgut\_verlag

 LebensGut Verlag

 LebensgutVerlag

*Newsletter:*

[www.lebensgut-verlag.de/kontakt](http://www.lebensgut-verlag.de/kontakt)

1. Auflage 2022

Text: Verena Wagner

Illustrationen: Celina Sarah Friedrichs

Foto der Autorin: Sonja König

Lektorat: Isabelle Romann

Gestaltung und Textsatz: Miriam Hase

ISBN: 978-3-948885-24-3

[www.lebensgut-verlag.de](http://www.lebensgut-verlag.de)

# Inhaltsverzeichnis

<b>Warum brauchen Kinder Rituale?</b>	6
Vorwort von Simone Streif	
<b>Und plötzlich ist es Herbst!</b>	8
<b>Oktober</b>	11
Frische Luft und Sonne tanken	11
Tod gehört zum Leben	12
Mit Kindern Halloween in Kalifornien feiern: Boo!	14
Andenken und Danke sagen	15
Rezept: Grabkuchen mit Marzipan-Leichenfingern, Graberde und Grabsteinen	16
Kreativtipp: Kürbisköpfe schnitzen	18
Geschichte zum Vorlesen: Berta, Birk und die Blutbuche	19
<b>November</b>	23
Die Dunkelheit wahrnehmen	24
Einstimmen auf den Advent	25
Rezept: Bratäpfel	27
Adventskalender für Kinder	27
Kreativtipp: Kerzen aus Bienenwaben	29
Geschichte zum Vorlesen: Bonbons für die Himbeer-Omi	29
<b>Hurra, es schneit! Hallo, Winter!</b>	32
<b>Dezember</b>	35
Das Lichterfest der heiligen Luzia	36
Waldweihnacht zur Wintersonnenwende	37
Zeit für gute Wünsche	38
Rezept: Weihnachtswunschpunsch	39
Weihnachtsbaum – ja oder nein?	40
Die Sache mit den Wichteln	41
Kreativtipp: Futterkugeln für Vögel	42
Geschichte zum Vorlesen: Die Weihnachtsfalten	43
<b>Januar</b>	47
Raunächte: Zwischen den Jahren	47
Von Perchten bis Sternsinger	49
Der Silvesterabend	50
Rezept: Glückskekse	52
Kreativtipp: Kunstwerke aus Eis	53
Geschichte zum Vorlesen: Neujahrsputz im Winterwald	54

<b>Februar</b>	59
Reinigen und erneuern	59
Das chinesische Neujahr	61
Fasching: Die Welt steht Kopf	62
Rezept: Süßkram-Waffeln	64
Es gibt was zu feiern: Eine Piñata muss her!	65
Kreativtipp: Glücksdrachen-Piñata basteln	66
Geschichte zum Vorlesen: Kirschbaum, wach auf!	67
<b>Endlich Frühling!</b>	70
<b>März</b>	73
Gartenarbeit mit Kindern	73
Frühlingsfeste aus Asien	74
Frühlingsgöttinnen	77
Fruchtbarkeitssymbole: Ei und Hase	78
Rezept: Spaghetti Carbonara	80
Kreativtipp: Bunte Steine vom Flussbett	81
Geschichte zum Vorlesen: Birk sucht den Frühling	82
<b>April</b>	85
Die Natur wächst und gedeiht	85
Nest und Neubeginn zu Ostern	86
Osterfeuer und Osterbräuche	87
Rezept: 9-Kräuter-Dip	89
Ramadan: Fastenzeit im Islam	90
Kreativtipp: Ostereier mit Naturfarben	92
Geschichte zum Vorlesen: Das Erdmännlein	93
<b>Mai</b>	97
Alte Maienbräuche	97
Walpurgis und Beltane als Feste der Lebenslust	99
Gute Magie wirkt im Wonnemonat	101
Rezept: Holunderküchlein	103
Muttertag	104
Kreativtipp Schnitzen: Zauberstab, Hexenbesen, Talking Stick	105
Geschichte zum Vorlesen: Die Waldfrau	107
<b>Der Sommer ist da!</b>	110
<b>Juni</b>	113
Das Sonnenwendfeuer	114
Mittsommer in Skandinavien	115

Beerenzeit ist Familienzeit	116
Rezept: Veganer Erdbeerkuchen	117
Kreativtipp: Mittsommer-Blumenkranz binden	118
Geschichte zum Vorlesen: Der Tanz der Feuerwichtel	119
<b>Juli</b>	123
Achtsam im Wald: Da sein mit allen Sinnen	124
Rezept: Waldkräuterpesto	126
Mündliche Erzählkunst aus Afrika	127
Selbst Geschichten erzählen	128
Kreativtipp: Landart-Spielideen für Wald und Wiese	130
Geschichte zum Vorlesen: Hurra, wir fahren in die Ferien!	131
<b>August</b>	135
Vom Korn zum Brot	136
Rezept: Kräuter-Stockbrot-Rezept für das Lagerfeuer	138
Antike Erntetraditionen	139
Wildkräuter sammeln und trocknen	140
Kreativtipp: Webrahmen mit Sommerblüten	142
Geschichte zum Vorlesen: Das einsame Haus	143
<b>September</b>	147
Erntezeit und Sommer konservieren	148
Rezept: Kartoffelpuffer mit selbst gemachtem Apfelmus	150
Jüdisches Laubhüttenfest	151
Bewusst den Sommer verabschieden	153
Kreativtipp: Basteln mit Kastanien – Kastanienflieger	155
Geschichte zum Vorlesen: Berta saugt den Sommer ein	156
<b>Auch ich möchte mich bedanken</b>	159
<b>Literatur</b>	160
<b>Über die Autorin</b>	162
<b>Über die Illustratorin</b>	163

# Warum brauchen Kinder Rituale?

*Ein Vorwort von Simone Streif, Ethnologin und Ritualgestalterin*

Rituale scheinen nicht so recht in unsere schnelllebige und konsumorientierte Zeit zu passen. Das stimmt und stimmt auch wieder nicht!

Denn Menschen haben schon immer Rituale gefeiert. Die archäologischen Zeugnisse dessen reichen weit in die Menschheitsgeschichte zurück. Wir Menschen waren von Anfang an rituelle Wesen, um in einer Welt voller Unsicherheit und Gefahr Verlässlichkeit und Gemeinschaft zu finden.

Wir, liebe Leserinnen und Leser, sind nicht den Gefahren einer Mammutjagd ausgesetzt, und auch der Zweifel, ob die Sonne am nächsten Tag wieder aufgeht, ist aus dem Weg geräumt. Trotzdem brauchen wir Menschen gerade in diesen Zeiten Rituale, da wir auch heute Unsicherheiten und Gefahren erleben, die uns in ihrer Komplexität oft überfordern.

Das Leben bedeutet ständige Veränderung. Rituale vermitteln durch ihre Wiederholbarkeit dagegen ein Gefühl von Kontinuität. Es ist etwas Versicherndes, dass etwa Weihnachten jedes Jahr erneut im Winter mit den immer gleichen Abläufen gefeiert wird.

Allerdings, und das ist vor allem beim Feiern mit Kindern wichtig, sollten wir uns nicht so verhalten, als ob wir eine Bedienungsanleitung ausführten. Die einzelnen Feste und Rituale im Jahreskreislauf gleichen eher einem Drehbuch, bei dem es erforderlich ist, spontan etwas zu verändern. Um beim Beispiel Weihnachten zu bleiben: Manche Familien haben bestimmte Tradition etabliert, andere Familien überlegen jedes Jahr aufs Neue, worauf sie Lust haben.

Wirklich wichtig bei Ritualen für Kinder ist, dass sie einen klaren Anfang und ein klares Ende haben. Wenn der Beginn und das Ende nicht klar definiert sind, dann wird die Abgrenzung zum Alltag beliebig. Die Rituale verlieren an Magie und Kraft.

Gerade die Jahreskreisfeste bieten Spiritualität und Naturverbundenheit mit Freiraum für eigene Werte. Menschen, deren Glaube sich von den etablierten Religionen weg entwickelt, oder jene, die auf der Suche sind, finden in ihnen sinnerfüllte Feste im zyklischen Rhythmus der Natur.

Dieses Familien-Mitmachbuch bietet einen prall gefüllten Bauchladen an altbewährten Bräuchen und viel Inspiration für Neues.

Der Blick über den eigenen kulturellen Tellerrand hinaus verlangt ein achtsames Verhalten. Rituale und Zeremonien aus anderen Kulturen sind kein Selbstbedienungsladen!

Ethnische Gruppen empfinden es nicht selten als respektlos, wenn ihr kulturelles Erbe aus dem Kontext gerissen wird.

Meist tut man sich damit ohnehin keinen Gefallen, weil man, angetrieben durch den Wunsch, besser passende Rituale zu finden, übersieht, wie wenig etwas mit der eigenen Vorstellungswelt zu tun hat. Die eigenen Kinder erinnern einen dann unmissverständlich daran, dass etwas unstimmig ist. Sie „spielen“ einfach nicht mit.

Rituale und Feste gelingen dann, wenn sie zur Familienkultur passen. Dafür brauchen wir ein wenig Geduld. Das darf sich über die Zeit entwickeln, gerade, wenn die Kinder schon größer sind und bereits viel weitreichendere Fragen stellen. Wichtig ist, sie immer wieder einzuladen.

Kleiner Tipp: Rituale und Zeremonien sind oft mit einem besonderen Festessen verbunden. Das ist für Kinder und auch Jugendliche meist verlockend. Sie genießen einen geschmückten Raum und saugen die besondere Atmosphäre auf.

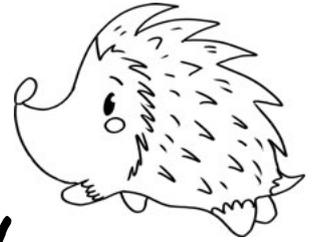
Auch hier gilt: Alles ist besser ohne Perfektionismus. Unsere Kinder haben feine Antennen und rebellieren ansonsten schnell dagegen.

Neue Traditionen etablieren sich nicht innerhalb eines Jahres. Es braucht mehrere Jahreszyklen, bis sie langsam verinnerlicht werden. Der Rhythmus der Jahreszeiten ist eine Chance, unsere Vorstellungen und Werte Kindern und Jugendlichen symbolisch näherzubringen. Feierliche und entspannte Momente jenseits des Alltags stärken die Familienbande und schaffen wertvolle Erinnerungen.



Wer das Buch nicht ausmalen will oder Nachschub braucht,  
kann sich die Bilder auch hier herunterladen:  
[www.lebengut-verlag.de/familienbande-ausmalen](http://www.lebengut-verlag.de/familienbande-ausmalen)

# Und plötzlich ist es Herbst!



Der Wind bläst die Blätter von den Alleebäumen. Gelb und rot und braun treiben sie in Spiralen über den Boden dahin. Sturmböen rütteln an den Ästen. Der Wind pustet, bis die bunte Pracht auf der Erde liegt. Wald und Parkbäume glänzen in ihrem letzten Festtagsputz in der goldenen Oktobersonne. Auf einem Herbstspaziergang sammeln die Kinder Kastanien, Eicheln, Bucheckern und Nüsse. Und dann genügt ein Regentag, um raschelnde Laubberge in dreckigen Matsch zu verwandeln.

Der Herbst zeigt uns die Vergänglichkeit der Natur. Ihre grüne, wilde Üppigkeit welkt dahin. In einem letzten Aufblühen erstrahlt sie erneut in all ihrer Schönheit, saugt sich voll Farbe und Licht, bevor sie still und ohne Aufhebens zusammen mit der Sonne verschwindet. So wie das Licht uns in diesen Tagen verlässt, so wandert die Kraft der Pflanzen von den Blättern in die Wurzeln. Ihre Säfte und Energien ziehen sich zurück, um tief in der Erde zu überwintern.

Die Waldtiere bereiten sich auf ihre Winterruhe oder den Winterschlaf vor. Im Garten oder in Parks entdecken wir mit etwas Glück einen Igel auf abendlicher Futtersuche. Spätestens mit der Zeitumstellung am letzten Oktoberwochenende ist es bereits am späten Nachmittag dämmrig.

Mit den Baumfrüchten verschönern wir unser Fensterbrett und den Eingang. Die Ausflüge mit den Kindern in die Natur bringen die jahreszeitliche Naturdekoration ganz von selbst ins Haus. Um die Schätze der Kinder zu würdigen, baue ich sie auf unserem Gabentisch auf. Wenn das Wetter jetzt im Herbst zunehmend ungemütlicher wird, kommt eine Kerze hinzu, ein paar Wichtel oder Zwerge, Waldtiere als kleine Figuren.

## Was ist ein Jahreszeitentisch?

Diesen anthroposophischen Brauch habe ich bei befreundeten Waldorf-Familien kennen- und lieben gelernt. Viele spirituelle Menschen haben einen kleinen Naturaltar oder einen Gabentisch mit geliebten oder ihnen heiligen Gegenständen und Fundstücken. Oft sind diese Nischen der Achtsamkeit mit saisonalen Schätzen geschmückt. Früher war es in Bauernhäusern – etwa in Bayern und überhaupt im Alpenraum – üblich, in der guten Stube einen Herrgottswinkel mit Kreuz und Heiligenbildern zu haben. Auch diesen Schrein schmückten die Familien passend zu den Jahreszeiten.



Wer die Tradition der Jahreszeitentische bei sich einführen oder ausprobieren möchte, beginnt am besten jetzt gleich damit! Der Herbst bie-

tet zum Schmücken und Dekorieren jede Menge Gelegenheiten. Bestimmt haben die Kinder auf Spaziergängen und Ausflügen in die Natur allerlei herbstliche Schätze gesammelt. Ein Jahreszeitentisch ist der passende Rahmen, um sie zur Geltung zu bringen und gebührend zu bewundern! Das freut die Kinder und ist eine prima Chance, um den Wandel der Jahreszeiten zu Hause noch einmal zu vertiefen. Ein kleiner Schemel, ein Nachtkästchen, ein Fensterbrett, ein Regalfach oder ein Tischchen dafür findet sich bestimmt.

Auch in den Ideen zum Erntedankfest (→ Monat September) finden sich Anregungen zum Schmücken eines herbstlichen Jahreszeitentisches.

In den vier Zwischenkapiteln der Jahreszeiten habe ich wie hier im Herbst versucht, die besondere Stimmung von Naturaltaren einzufangen und dafür passende Dekorationsideen als Anregungen für eigene Jahreszeitentische gesammelt. Das wirklich Bezaubernde an ihnen ist, dass sie für sich einzigartige Unikate bilden und jeder Mensch seine persönlichen Ideen in die Gestaltung einbringen kann.

### **Deko-Tipps für den Gabentisch im Herbst**

**Farben:** Gelb, Rot, Orangetöne, Braun und leuchtendes Himmelblau

**Material:** Holz, Rinde, Kastanien, Eicheln, Hagebutten, Walnüsse, Haselnüsse, Bucheckern und andere Baumfrüchte, Maiskolben, Ähren, Laub, Pilze, Kürbisse in verschiedenen Formen und Größen (auch geschnitzte Kürbisköpfe oder andere Halloween-Deko), Filz und Seidentücher in passenden Farben, kleine Laternen für St. Martin

**Figuren:** Waldtiere, Gnome, Zwerge, Waldfeen, Elfen, kleine Kastanienmännchen, Geister, Gespenster

### **Herbstspiele für draußen**

- Bäume umarmen
- Drachen steigen lassen
- Kastanien sammeln
- Tipi bauen
- auf Bäume klettern
- Schiffchen schwimmen lassen
- Baumfrüchte und Verdorrtes zum Basteln sammeln
- Erntedank-Mandala legen
- Fangen und Verstecken spielen
- Geschicklichkeitsparcours im Wald bauen
- mit Laub rascheln, werfen und darin spielen





OKTOBER



# Oktober

Gemeinsam türmen wir riesige Laubhaufen mit Rechen auf. Die Kinder spielen Absprung von der Schaukel und hüpfen immer wieder in den Blätterhaufen, als wäre es ein Trampolin. Letzte warme Herbsttage im klaren Licht der Oktobersonne nutzen wir für ein paar wilde Spiele draußen. Wir bauen uns Burgen aus dem Laub und werfen die bunten Blätter hoch in die Luft. Habt ihr einmal eure Nase hineingesteckt ins Herbstlaub? Es duftet so würzig nach Erde und Baumharz.

Dann aber kehren wir die Haufen zusammen und lassen sie für dieses Jahr in Ruhe. Dort bekommt die Igelfamilie ein gutes, warmes Zuhause für die dunklen Tage. Auch viele Käfer und andere Krabbeltiere fühlen sich in Laub- und Gestrüpphaufen wohl. Wir überlassen den Garten nun sich selbst. Die Natur weiß, was gut für sie ist.

Mit vielen kleinen Ritualen – von Kastanienfliegern (→ Kreativtipp im September) und Drachen im Wind bis hin zum Sammeln von Baumfrüchten und Blättern – feiern wir den Herbst und bereiten uns auf den Rückzug nach innen, ins Häusliche vor. Ganz wichtig ist es, die Kinder einzubeziehen und zu erkennen, worauf sie Lust haben. Oft äußern sie selbst Vorschläge, welche jahreszeitlichen Rituale sie gernhaben. Manche Aktivitäten beeindrucken Kinder so sehr, dass sie sich Jahr für Jahr von selbst daran erinnern. Der Rhythmus der Jahreszeiten ist eine wunderbare Gelegenheit zur Wiederholung. Das gibt Kindern Halt und Geborgenheit. Selbst als Erwachsene schlurfe ich jeden Herbst mindestens einmal durch raschelndes Laub. Diese lieb gewordene Kindheitserinnerung empfinde ich bis heute als tröstlich. Warum, das weiß ich nicht. Für mich ist es ein starkes Gefühl von Naturverbundenheit.

## Frische Luft und Sonne tanken

Im goldenen Oktober bietet uns der Wald noch einmal eine richtig schöne Stimmung zum Waldbaden. Der Begriff Waldbaden hört sich so statisch an. Als ob man sich in den Wald legen würde wie in einen See. Waldbaden heißt bewusst wahrnehmen lernen, in die Stille der Natur hineinspüren und Entschleunigung aktiv erleben - ob im Liegen, Sitzen oder Gehen. Der Wald ist ein Lebensraum, in dem so vieles zu entdecken ist.

Für Kinder ist Waldbaden aber auch spüren, freuen, Natur begreifen, experimentieren und ausprobieren, staunen und innehalten. Seit Menschengedenken gehört es zu unserem ureigenen Wesen, uns mit der Natur zu verbinden. Der Wald schenkt uns Kontemplation und Frieden. Alles ist so magisch und zauberhaft im Herbstwald, für Kinder wie für Erwachsene. Mich schlägt jedes Mal von Neuem diese fast mythische Stimmung in den Bann, wenn ein Lichtstreifen die Bäume und Gräser in sein magisches Licht taucht.



Waldbaden ist ein sehr schönes Wort für eine sehr gesunde Aktivität. Der neue alte Trend kommt aus Japan, und es ist wissenschaftlich bewiesen, dass die Waldluft der Gesundheit förderlich ist und das Immunsystem stärkt. Natürlich ist es naturverbundenen Menschen auch in Europa seit Langem bekannt, dass der Wald der Seele guttut. Waldbaden hilft bei Burnout, bei Stresssymptomen und weiteren Zivilisationskrankheiten aller Art. Der Wald ist unser Freund und hilft uns dabei, runterzukommen. Kinder können sich austoben, und die Bewegung hilft, die Lungen mit viel frischer Luft vollzupumpen. Im Wald atmet jeder automatisch tief ein und wieder aus. Dazu braucht beim Spielen und Toben im Freien niemand eine Erinnerung!

### **Drachen steigen lassen**

*Unsere selbst gebauten Drachen kann ich leider nicht weiterempfehlen. So hübsch sie aussahen mit leichten Holzstäben, Transparentpapier und einem langen Schweif mit Krepppapierschleifen, geflogen sind sie alle nicht. Da haben sich tatsächlich gekaufte Flugdrachen aus Plastikfolie oder Fallschirmseide bewährt. Für Kinder ist es ein unglaubliches Erlebnis, wenn sich ihr Drache hoch in die Lüfte erhebt. Am besten funktioniert dies am Strand. Aber auch fernab von Küstenwinden gibt es im Herbst manchmal perfekte Windverhältnisse. Dann heißt es: spontan raus zum Drachensteigen. Es lohnt sich, dafür eine weite Fläche oder Wiese, die weitgehend frei von Stromleitungen ist, auszusuchen.*



## **Tod gehört zum Leben**

Der Anblick von Verblühtem und Verdorrem zeigt uns die Zeitqualität: Das alte Jahr geht, damit ein neues geboren werden kann. Früher erzählten sich die Menschen Märchen von der schwarzen Mutter, die alles Lebendige mitnimmt unter die Erde, um im Frühling als strahlende Schönheit voller Lebensenergie in neuer Gestalt zurückzukehren. Die Pflanzen kehren in den Schoß der Erde zurück. Die Göttin ist alt geworden und stirbt mit dem Jahr.

Schon Goethe schrieb wunderbare Gedichte über das Sterben und Werden. Nichts verdeutlicht besser als der zyklische Rhythmus der Natur, dass der Tod Teil des Lebens ist. Passend dazu gedenken wir an Allerheiligen, Allerseelen oder Samhain den Verstorbenen. Wir feiern ein Fest für sie und in manchen Kulturen auch mit ihnen. So ist es in Mexiko etwa Brauch, den „Dia de los Muertos“ als fröhliches Fest gemeinsam mit der Familie – Lebenden und Ahnen – auf dem Friedhof zu feiern.

Auch bei uns gehen viele Familien gemeinsam zum Friedhof und schmücken ihre Gräber für Allerheiligen. Der Besuch verstorbener Angehöriger auf den Friedhöfen gehört ebenso zur christlichen Tradition wie das Aufputzen der Gräber mit frischen Blumengestecken.

Für die Völker der Kelten bedeutete der Beginn der Dunkeltage nicht nur Winteranfang, sondern gleichzeitig Jahreswechsel und Neubeginn. Laut der Archäologin Miranda Jane Green ist Samhain das keltische Fest, über das wir heute am meisten wissen. Samhain – oder Samonios, wie es im gallischen Coligny-Kalender aus dem ersten vorchristlichen Jahrhundert heiße – war für sie das Neujahrsfest mit Jahrmärkten und Pferderennen, großen politischen Versammlungen und Ritualen, die sich auf das Ende der Weidezeit und die Landwirtschaft bezogen. „Samhain war das Fest, mit dem der Tod des Sommers rituell betrauert wurde. Es markierte den Übergang zwischen zwei Perioden, das heißt, es fand in einer gefährlichen Zwischenperiode statt, in der die normalen Gesetze von Zeit und Raum vorübergehend außer Kraft gesetzt waren. Die Grenzbarrieren waren aufgehoben: Geister der Anderswelt konnten auf der Erde wandeln, und die menschlichen Wesen konnten ihrem Reich einen Besuch abstatten“, schreibt sie in *Keltische Mythen* (S. 103).

Dass die Grenzen zur Anderswelt – wie die jenseitige Welt auch genannt wird – offen stehen, erzählen uns auch viele Grusel- und Gespenstergeschichten zu Halloween. Das Fest, das viele aus den USA kennen und das seit den späten 1990ern auch in Europa gefeiert wird, wurzelt in dem oben beschriebenen keltischen Jahreskreisfest. Besonders in Irland sind diese Traditionen lebendig geblieben und von dort mit den Auswanderern nach Übersee gekommen.

Kinder lieben das Fest aus zwei Gründen: Sie bekommen viele Süßigkeiten. Und noch viel wichtiger: Geister, Monster und Skelette bevölkern die Welt. Damit Wesen von jenseits des Vorhangs gar nicht auf die Idee kommen, uns zu erschrecken, verkleiden wir uns selbst und veranstalten ein Höllenspektakel.

Indem wir uns gruselig anmalen, schlagen wir jedes echte Gespenst, jeden Kobold oder Gnom in die Flucht. Dazu stellen wir ein Licht ins dunkle Fenster. So ein Licht schützt das Haus ebenso wie Kürbis und weitere magische Schutzpflanzen wie Zwiebel- und Knoblauchzöpfe, die vor unserer Türe nicht nur bloße Dekoration sind.

Die Kinder feiern mit ihrem Freundeskreis eine Party mit Grabkuchen (→ Rezept) und blutiger Monstersaftbowle. Superecklig anzusehen sind auch Brote mit Alien-Schleim. Wir verwenden dafür weiche Avocados als Aufstrich. Zombie-Gehirne heißt bei uns zu Hause übrigens der Rosenkohl. Das ist mit Kartoffeln ein prima Mittagessen zu Halloween, damit der Vitaminhaushalt bei all den vielen Süßigkeiten dann wenigstens etwas ausgeglichen ist.

### ***Mit den Ahnen verbinden***

*Eine liebevolle Geste sind gute Gaben für die Ahnen. Die Engelsstatue auf dem Grab unserer (Ur-)Oma bekommt Pralinen in den steinernen Schoß gelegt, weil Oma die so gerne mochte. Indem wir zu Hause Fotos geliebter Menschen aufstellen, halten wir die Erinnerung an sie lebendig. So entsteht auch für die Kinder eine persönliche Bindung, ein Familienzusammenhalt über den Tod hinaus.*



## Mit Kindern Halloween in Kalifornien feiern: Boo!

Die Journalistin Elke Klukowsky ist mit ihrem Mann Christian 2008 nach Austin, Texas, ausgewandert. Heute leben die beiden mit ihren drei Kindern Milena (geb. 2011), Benjamin (2015) und Julian (2018) in San José, Kalifornien. Sie erzählt, wie Familien dort Halloween feiern: „Sobald die heißen Temperaturen im Herbst etwas nachlassen, freuen sich alle auf Halloween. Je näher der 31. Oktober kommt, desto mehr Dekorationen finden sich in den Vorgärten und auf der Veranda: Da gibt es die typischen Herbstdekorationen mit ausgeschnitzten Gesichtern und Lichtern in den Kürbissen, Vogelscheuchen und Strohhallen. Oder die unheimlichen mit Skeletten, Friedhöfen oder gar ganze Piratenboote! Sehr viele Nachbarn stellen große aufblasbare Tiere oder schaurige Figuren in die Vorgärten. Manche davon sind so hoch wie ein Haus! Am besten gefällt uns die schwarze Katze, die mit dem Kopf wackelt.

An Halloween dürfen sich die Kinder verkleiden, auch im Kindergarten und in der Schule: Da finden sich Zombies, Prinzessinnen und Superhelden. Abends ziehen sie in kleinen Gruppen gemeinsam los. Kinder und Jugendliche kennen die Nachbarschaft und wissen, wer die besten und meisten Süßigkeiten ausgibt. Die Gruppen laufen von Tür zu Tür, klingeln (wenn Licht im Haus zu sehen ist) und rufen: ‚Trick or Treat‘. Süßes, sonst gibt es Saures: Das bedeutet, die Kinder würden einen Streich spielen, wenn sie keine Süßigkeit bekommen. Aber natürlich haben alle Leute etwas Süßes oder eine andere Kleinigkeit für die Kinder. Manchmal stehen auch Schüsseln zur Selbstbedienung bereit. Kleinere Kinder ziehen schon los, wenn es noch etwas hell ist. Aber die Großen warten auf die Dunkelheit, da dann die Dekorationen mit den bunten Lichtern am schönsten sind. Halloween ist vor allem ein Wettlauf, wer die meisten und die besten Süßigkeiten einsammeln kann! Wenn wir dann wieder, kaputt vom Rumrennen, zu Hause sind, werden die Taschen geleert und die Schätze sortiert. Einige Dinge, die nicht so beliebt sind, kommen in unsere Schüssel vor die Türe, sodass sie andere Kinder mitnehmen können. Aber das meiste behalten und verteilen wir über die nächsten Wochen. So haben die Kinder noch einige Zeit etwas von Halloween.

Je älter die Kinder werden, desto mehr Spaß macht es, bei Halloween mitzulaufen, die unterschiedlichen Kostüme, Aufbauten und Lichterspiele zu sehen und verschiedene Nachbarschaften kennenzulernen, die eine oder andere Süßigkeit mitzuessen. Gleich am Tag nach Halloween weichen die gruselig-schaurigen Dekorationen der normalen Herbstdekoration, denn dann wird sofort auf den nächsten wichtigen Feiertag, Thanksgiving, umgeschmückt.“

### **Monstersaftbowle:**

*Blutroten Fruchtsaft (Johannisbeere, Traube und/oder Kirschsafte mitsamt den Schattenschmorellen aus einem Glas Kirschen) in eine große Glasschüssel gießen. Litschis aus der Dose dazugeben.*

*Sieht echt eklig aus, der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt: Schwimmen in der blutigen Suppe da Alien-Gehirne oder die glubschigen Augäpfel eines Riesen vielleicht?*

## Andenken und Danke sagen

Auch ein lodernes Lagerfeuer ist ein lieb gewordenes Ritual in der Nacht vom 31. Oktober auf den 1. November. Wir Eltern wärmen uns am Halloweenfeuer, eine Flasche Bier in der Hand und froh, dass wir nicht mehr mitgehen müssen zum „Süßes oder Saures“-Rufen. Halloween zeigt deutlich, wie das ist, wenn wir mit einer Tradition nicht aufgewachsen sind. Bis heute finde ich das Fest ein wenig befremdlich – nicht so unsere Kinder. Die kommen kichernd und quasselnd von ihrer Tour zurück, als wäre das Betteln um Süßigkeiten das Natürlichste auf der Welt, und wärmen sich die kalten Finger über der Feuerschale, bei gegrilltem Marshmallow auf Schokoladenkeks – auch Geschmackssache.

Das Teelicht im hohlen Kürbiskopf lässt mich jedes Mal wohligh erschauern, wenn ich die Haustüre öffne, weil kleine Geister klingeln. Der Brauch, Kürbislaternen mit gruseligen Gesichtern zu schnitzen und vor die Tür zu stellen, ist im englischsprachigen Raum als Jack O'Lantern bekannt. Die dazugehörige Sage über eine verdammte, für ewig auf Erden umherwandernde Seele stammt ursprünglich ebenfalls aus Irland.

Doch kehre ich zurück in den Kreis am Lagerfeuer, spüre ich seine Kraft: Die lodernen Flammen weisen alles Ungeheure und Bedrohliche in seine Schranken. Seine Wärme und sein Licht bringen Jung und Alt im Kreis um die Feuerschale zusammen.

Die Kelten sahen im Feuer das irdische Gegenstück zur Sonne am Himmel. Beide haben nährende und lebenserhaltende Eigenschaften, können aber auch zerstören. Auch der Salamander wurde früher dem Element Feuer zugeordnet. Wer entdeckt einen in der glimmenden Glut? Da sind ja noch viel mehr Wesenheiten in der glühenden Holzkohle zu erkennen. Sie verändert ständig ihre Formen. Feuergeister und knubbelige Zwergengesichter blinken uns mit den Augen an. Bei so einer Feuermeditation kommen auch hibbelige Kinder schnell zur Ruhe.

Auch wenn bei den Kindern das Verkleiden, Spuken und die Süßigkeiten im Vordergrund stehen, können Erwachsene zu diesem Anlass vieles mit ihnen besprechen. Tod und Trauer sind Themen, die sonst oft ausgespart werden oder für die – aus welchen Gründen auch immer – wenig Platz bleibt.

Überall in der Natur begegnen wir jetzt Tod und Verfall. Die Kinder merken dies selbst bei einem Herbstspaziergang durch den kahler werdenden Wald. Besonders wenn wir Eicheln, Nasenzwicker vom Ahorn, Bucheckern, Rinde, Äste und Zweige verdorrter Sträucher und Beeren mit heimnehmen. Dabei erinnere ich sie daran, um Erlaubnis zu bitten, wenn wir die Schätze der Natur sammeln. Sie sind ein Geschenk der Natur, für das wir uns bedanken. Dazu können wir uns an den Händen fassen und zusammen einen dicken Baumstamm umarmen. Oder die Kinder probieren allein aus, wie weit sie den Stamm mit ihrem Körper und ausgestreckten Armen umschließen können.

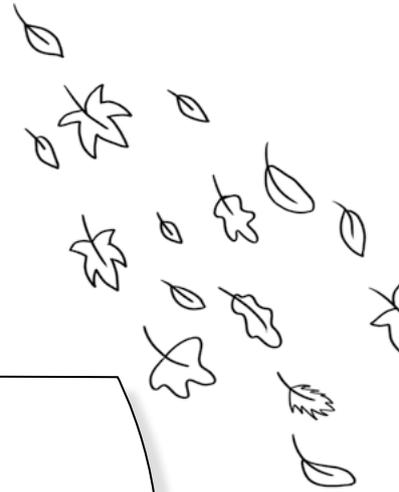
Wir können uns beim Anblick der sterbenden Pflanzenwelt auch an Verstorbene erinnern und gemeinsam überlegen, wie es ihnen wohl geht, dort,



wo sie jetzt sind. Raum für das Jenseits entsteht auch bei gemeinsamen Halloween-Vorbereitungen, wenn wir zusammensitzen, um die Kürbisköpfe zu schnitzen. Mit dem Fruchtfleisch der ausgehöhlten Kürbisse kochen wir uns eine wärmende Suppe. Als Gedenken und Einladung an die Ahnen stellen wir heute einen zusätzlichen Teller in unseren Kreis auf den Küchentisch.

### **Basteln mit Herbstlaub**

*Wir legen die gesammelten bunten Blätter in ein dickes Buch und pressen sie. So erhält sich ihre Schönheit, und in ein paar Wochen basteln wir damit lustige Bilder. Dazu kleben wir die getrockneten Blätter auf, malen ihnen Köpfe, Pfoten, Krallen, Schwänze, Hörner oder Gesichter, Hände und Füße.*



## **Rezept:**

### **Grabkuchen mit Marzipan-Leichenfingern, Graberde und Grabsteinen**

*(Rezept von Sabine Peinsipp-Hölzl)*

#### **Zutaten für einen einfachen Rührkuchen:**

- 250 g Butter
- 4 Eier
- 500 g Mehl
- 1 Päckchen Backpulver
- 150 ml (Pflanzen-)Milch
- 3 gehäufte Teelöffel Kakaopulver (in ca. 100 ml heißem Wasser auflösen)
- 200 g Zucker (oder zahnfreundliche Alternative wie Xylit oder Kokosblütenzucker)
- 1 Packung Backschokolade für den Guss (alternativ 1 Packung Schokomousse (nach Angaben des Herstellers zubereiten)) oder Nutella zum Bestreichen

#### **Zutaten Grabsteine:**

- 1 Packung Löffelbiskuits
- etwas Lebensmittelfarbe aus der Tube

#### **Zutaten Graberde (Streusel):**

- 50 g Mehl
- 50 g Butter
- 50 g Kakaopulver
- 50 g Puderzucker oder weniger nach Belieben

### **Zutaten Friedhofszaun:**

1 Packung Salzstangen oder Mikadostäbchen

### **Zutaten Leichenfinger:**

1 Stange Rohmarzipan, ungeschälte ganze Mandeln  
rote Lebensmittelfarbe (alternativ Fruchtsauce oder Marmelade)

### **Rührkuchen:**

Butter, Eier und Zucker schaumig schlagen mit Mixer, Mehl, Backpulver, (Pflanzen-)Milch und den in Wasser aufgelösten Kakao abwechselnd dazugeben. Alles zu einem festen Teig verrühren. Flach auf dem Backblech verteilen und bei 160 Grad für ca. 20 bis 25 Minuten backen. Den Kuchen abkühlen lassen und mit Schokoguss begießen. Alternativ mit einer festen Schokomousse (Fertigpackung) oder Nutella bestreichen.

### **Grabsteine:**

Mit Lebensmittelfarbe Kreuze auf die Löffelbiskuits machen. Diese dann kreuz und quer aufrecht als Grabsteine auf den Kuchen stellen. Mit einem Messer dazu Kerben in den Kuchen schneiden, dann bekommen die Biskuits gut Halt.

### **Graberde:**

Die Streusel bestehen aus Kakao-Crumbles. Dafür zu gleichen Teilen weiche Butter, Mehl, Puderzucker und Kakao zusammenkneten und zwischen den Händen auf ein Blech oder in eine Auflaufform zerbröseln. Die Streusel sollen bröselig sein, damit sie wie echte Erde aussehen. Falls sie zu klebrig sind, etwas mehr Kakaopulver hinzufügen. Kleine Häufchen „Erde“ auf dem Kuchen verteilen. In einem separaten Gefäß mit in den Backofen geben. Streusel abkühlen lassen und auf dem fertigen Kuchen verteilen.

### **Friedhofszaun:**

Salzstangen oder Mikadostäbchen ringsherum in den Kuchen stecken. Bei Bedarf die Stangen halbieren. Kindern macht das Verzieren des Gruselkuchens großen Spaß!

### **Leichenfinger:**

Hier strecken die Untoten ihre Finger aus dem Gräberfeld. Die Leichenfinger sind aus Marzipan geformt und mit Mandeln als Fingernägel versehen. Einige Querstriche für die Fingergelenke anbringen.



#### **Mein Tipp für mehr Gruselfaktor:**

Etwas rote Lebensmittelfarbe, Fruchtsauce oder Marmelade für extra Blut verwenden.  
Das schmieren wir um die Fingernägel aus Mandeln und an das „abgehackte“ Ende der Finger.



## Kreativtipp:

### Kürbisköpfe schnitzen

#### Das braucht ihr:

pro Kind einen mittelgroßen Kürbis (oder großen Hokkaido), Küchenmesser, Schnitz- oder Taschenmesser, Suppenlöffel oder Schaber, Suppentopf, Kugelschreiber oder wasserfesten Marker

#### So geht's:

Schneidet dem Kürbis das obere Stück mit dem Strunk ab, ca. 3 cm unterhalb der Spitze. Jetzt beginnt ihr, mit einem Messer an der Innenwand des Kürbisses entlangzufahren. So löst sich das Fruchtfleisch im Inneren, in dem die Kerne sitzen. Diese könnt ihr waschen und trocknen. So habt ihr Kürbissamen zum Anpflanzen im Frühling, falls ihr einen samenfesten Bio-Kürbis gekauft habt. Ansonsten die Kerne salzen, rösten und probieren.

Das feste Fruchtfleisch könnt ihr für die Suppe in den Kochtopf werfen.

Jetzt kommt das Schwierigste: Zeichnet mit einem Stift Mund und Augen auf den Kürbis. Beim Marker ist möglicherweise noch etwas von der Zeichnung zu sehen, wenn ihr mit dem Schneiden fertig seid. Wer das nicht will, benutzt lieber einen Kugelschreiber. Denkt daran, die Augen und den Mund weit genug voneinander entfernt zu zeichnen. Sonst besteht die Gefahr, dass der Kürbiskopf schnell kaputtgeht. Deshalb schnitze ich ihm auch keine Nase. Denn nach einiger Zeit im Freien wird der Kürbis weich. Dort, wo nur wenig Fleisch übrig ist, fault er am schnellsten. Das passiert, wenn es nicht besonders kalt draußen ist. Richtet die Kürbislaternen also lieber erst kurz vor dem Fest her und stellt sie in den Schatten.

Mit einem spitzen Schnitz- oder Küchenmesser schneidet ihr die Augen aus. Auch beim Mund darf die Form nicht zu kompliziert sein. Gut gehen zum Beispiel unten ein gerader Strich und oben eine Reihe Dreiecke als Mund.

Wenn ihr alles fertig geschnitten habt, könnt ihr dem Kürbiskopf seinen Hut mit Strunk wieder aufsetzen. Stellt ihn am besten gleich ins Freie. Im Inneren platziert ihr ein Teelicht, dann leuchtet der Kürbismann schön gruselig.

## Checkliste Rituale:

- ✓ bei einem Spaziergang im Wald oder im Park den magischen Charakter des Herbstlichts aufspüren
- Blätter und Naturdeko mit nach Hause bringen und das Haus damit schmücken
- Garten winterfest machen und Laubhaufen als Winterlager für die Igel bauen
- Halloween und Samhain feiern mit Monsterbuffet
- herbstliches Lagerfeuer zum Marshmallow-Stockbrot (→ Rezept im August) oder Würstchengrillen
- mit den Kindern Kürbisse bei einem Kürbisstand für die Kürbiskopf-Laternen aussuchen und eine Kürbissuppe kochen
- Knoblauch, Zwiebelzöpfe und gruselige Deko vor die Türe hängen
- Kostümfest mit spukenden Geistern, Vampiren und Hexen
- „Süßes oder Saures“-Tour mit den Kindern in der Nachbarschaft



## Geschichte zum Vorlesen:

### Berta, Birk und die Blutbuche

Berta und Birk konnten es gar nicht mehr erwarten, bis es endlich dunkel war. Jeder von ihnen durfte fünf Gäste zur Gruselparty einladen. Heute war Halloween oder Samhain, wie Mama sagte. Für die Einladung zur Party hatten sie mit ihr Knochenstücke für zehn Skelette zum Zusammenpuzzeln ausgeschnitten. Auf jedem Teil stand eine Info zu ihrem Monsterfest mit Lagerfeuer, Marshmallows und zu ihrer Süßes-oder-Saures-Sammeltour. Darauf freuten sie sich seit Tagen.

„Bei Leuten für Süßkram zu klingeln ist ungefähr so gut wie Weihnachten und Ostern zusammen“, bemerkte Birk.

„Ich bin schon richtig gespannt, als was Frieda kommt, ach, eigentlich auf alle Verkleidungen!“, seufzte Berta, schon ganz kribbelig vor Vorfreude. Sie flatterte ein wenig mit ihrem weiten schwarzen Vampirumhang und fauchte zufrieden die Fledermäuse und Plastikspinnen an. Die baumelten zusammen mit dem schwarzen Schleier mit Skelettmuster um die Laterne vor dem Haus.

„Schön gruselig sieht die Deko wieder aus“, rief Birk zufrieden.

Ganz dumpf klang ihr Bruder hinter seiner Clownsmaske. Wie ein Fremder. Berta erkannte ihn bloß an den Händen. Er trug gerade den Kürbiskopf nach draußen, den sie bis eben mit Mamas Hilfe ausgehöhlt hatten. Behutsam stellte er den Hohlkopf auf das kleine Podest vor der Haustür, nahm ihm den Deckel ab und fischte eine Schachtel Streichhölzer aus seiner Hosentasche. Mit dem dritten Hölzchen schaffte er es endlich, ein Teelicht zu entzünden.

Schnell ließ er das brennende Licht in den Kürbis fallen, dann klappte er ihm seinen Hut wieder auf. Die Kinder schauten ein paar Augenblicke auf ihr Werk, das plötzlich so lebendig wirkte. Die eckigen Augen und die spitzigen Zähne glühten orange auf.

„Uhuhuhuhu!“, kreischten die beiden. Und Berta drehte eine Pirouette, damit ihr schwarzer, bodenlanger Umhang sich bauschte.

Der kalte Herbststurm rüttelte und zerrte an der Monsterdeko. Das Kürbisgesicht flackerte. Sie zeigte der ausdruckslosen Clownsfratze vor sich ihre Fangzähne:

„Bist du bereit für eine kleine Spuktour?“, fauchte sie Birk an.

„Aber Mama hat doch gesagt, wir dürfen nur als große Gruppe los“, erinnerte er sie.

Die Sonne verschwand gerade hinter gespenstischen Wolkenfetzen, die zackig über einen graulila Himmel trieben.

„Komm schon, es dauert noch ewig, bis die anderen endlich alle da sind!“ Berta knuffte ihren Bruder ein wenig.

„Aber nur kurz zu einem Haus. Und wir bleiben in Sichtweite!“, bestimmte Birk.

„Okay, nur kurz bis zum Ende der Gasse, und wir klingeln bloß beim alten Jäckel. Dann sind wir gleich zurück und sehen, wenn jemand ankommt“, versicherte Berta.

„Wer Erster ist, darf klingeln“, schrie Birk und sauste schon davon. Schulter an Schulter sprinteten sie auf die große Blutbuche neben dem letzten Haus in der Reihe zu. Es stand ein wenig abseits von den anderen. Birk erreichte die kleine Gartentür Sekunden vor Berta. Er rüttelte an der Klinke, aber nichts bewegte sich.

„Lass mich mal“, keuchte Berta.

Doch bevor sie ihre Hand unter dem weiten Umhang hervorstrecken konnte, kreischte das Tor und gab nach. Nervös blickte sie sich um. Von der roten Sonnenscheibe in den Gespensterwolken kam kein Licht mehr zu ihnen. Dafür strahlte silbriges Mondlicht durch die kahlen Schatten der Blutbuche aus dem verwilderten Garten.

„Wie Knochenarme!“, wisperte Birk und deutete auf die im Wind knarrenden Äste.

„Als ob jemand stöhnen würde!“, nickte Berta.

„Der alte Jäckel feiert doch gar kein Halloween! Sollen wir lieber zurück?“, hörte sie ihn dicht an ihrem Ohr flüstern.

„Schau mal, da brennt Licht. Lass es uns probieren!“ Berta deutete auf die Lichtstreifen hinter einem Fensterladen.

Das Mondlicht zeigte ihnen den Weg über die moosbewachsenen Platten des Gartenwegs. Berta drückte auf den Klingelknopf neben der Tür. Nichts passierte.

Da hob Birk den eisernen Türklopfer, so hoch er konnte, und ließ ihn mit einem lauten Krach fallen. Als er wieder danach greifen wollte, gab die Tür nach. War sie offen gewesen? Berta versuchte, Birks Augen in dem fahlweißen Clowns Gesicht zu erkennen.

„Auf drei!“, hauchte sie.

Bei drei gaben sie der Tür einen Stoß. Wie ein Blitz fuhr etwas zwischen ihren Beinen durch. Etwas Pelziges streifte Bertas Hand.

„Ein Gespenst, ein Gespenst!“, kreischten sie lauthals.

In zwei Sätzen war das Monster in der Blutbuche verschwunden. Die klapperte bloß mit ihren Knochenarmen, und der Sturm heulte und stöhnte im Geäst. Von drinnen waren schlurfende Schritte zu hören.

Die Kinder rannten schneller, als sie jemals gerannt waren. Erst als sie ihren Kürbiskopf grinsen sahen, hielten sie erleichtert an. Um die Hausecke bogen gerade eine Hexe, Hermine Granger und zwei Vampire.

Berta und Birk führten ihre Gäste schnell zu ihren Eltern ans Lagerfeuer im Garten. Dabei stolperte Berta über Herrn Jäckels Kater. Der schnurrte um ihre Beine. Sie beugte sich hinab und streichelte ihm übers Fell.

„Heute klingeln wir nur bei Häusern, die auch Halloween-Deko draußen haben, okay?“, wisperte Birk in ihr Ohr.

„Ja, Mama hat recht, in dieser Nacht ist ganz schön was los! Wer weiß schon, in was sich Kater so verwandeln?“, flüsterte Berta zurück.

„Und morgen bringen wir dem alten Jäckel was von unserer Kürbissuppe. Zum Trost, dass er neben diesem Spukbaum wohnen muss“, nickte Birk, bevor er mit seinen Freunden eine Runde ums Feuer hüpfte.



**Lesetipps für Groß und Klein:**

Kristina Ohlsson: *Die Glaskinder* (ab 10 Jahren)

Christine Nöstlinger: *Die Sache mit dem Gruselwusel* (ab 4 Jahren)



**Filmtipps:**

*Coco – Lebendiger als das Leben!*

Der Film thematisiert den mexikanischen Feiertag „Dia de los Muertos“ (2017), empfohlen ab ca. 5 Jahren, FSK 0.

*Das Schulgespenst*, DDR-Kultfilm von Rolf Losansky (1987), FSK 6

Rollentausch-Komödie von einem wilden Mädchen, das mit einem Geist den Körper tauscht. Der Film basiert auf dem gleichnamigen Kinderbuch von Peter Abraham.